

## 北信越海外遠征レポート No.4

## 12月29日(日) 練習6日目

- 6:15 0時限:ウォームアップ → 講義
- 9:00 サーブ:鈴木貴男プロ
- 10:00 ストローク:ウインドミル・ラットショット・バック
- 11:20 ラリー:インサイドインからのポイント
- 13:00 コンディショニング
- 14:10 ボレー:イージーボレー
- 14:45 ラリー:ラットショットからのスタート
- 15:00 ラリー:ファーストストライク
- 15:25 ポイント



## 12月30日(月) 休日

- 午前中 オブザベーションタワー見学  
ワットアソカラム見学
- 昼食 ホテルでタイスキ
- 午後 メガバンナーにてショッピング



## 12月31日(火) 練習7日目

- 6:15 0時限 ウォームアップ → 講義
- 9:00 ルーティーン:バックスライス・ショートクロス
- 9:30 ストローク:クロス・クロス・ストレート  
(フォア・バック、球種を変える)
- 10:25 戦術:DOLIDOLI ラットショット  
→ バックダウンザライン
- 10:40 ラリー: DOLIDOLI からのポイント
- 13:10 コンディショニング:フットワーク
- 14:10 ボレー:イージーボレー
- 14:45 戦術:ディフェンス
- 15:30 ラリー:ファーストストライク



(6日目・7日目を終えて)

タイに来て1週間が経ちました。海外生活に対応できている選手、ストレスか体調を崩す選手、様々ありますがこれも経験。トップ行くためには世界を周らなければいけないスポーツです、最後まで乗り切って欲しいです。

6日目選手に変化が現れました、球種の打ち分けをラリーでチャレンジする選手が増えてきました。ポイントが取れるかは別として、ラリーに変化が出てきました。これでポイントが取れるようになれば自信になります。

30日はDayOff、選手・スタッフ全員で観光とショッピングに行ってきました。行った先の文化に触れることはツアーでのやる気につながります。

7日目(大晦日) ボール出しで戦術を体に覚えさせます。DOLIDOLI(相手のストレートをストレートに返球)で相手の予測の逆をつく練習と、ディフェンスでTo the Backhand(相手のバック)に打つ練習をしました。オフェンスとディフェンスを理解し正しい選択を身に付けます。

(阿部)